

今月の健康チェックポイント

Điểm lưu ý tháng này

その食べ物、大丈夫？「食中毒」に要注意！

Món ăn đó không sao chứ? Hãy chú ý “ngộ độc thức ăn”

食中毒 ngộ độc thức ăn

この時期「熱中症」と並んで注意が必要なのが「食中毒」です。食中毒は、細菌が原因となり引き起こされます。食中毒発症の70～90%は暑い夏の時期(6～8月)に発症します。

Trong thời gian nóng ẩm này cùng với việc phải chú ý “say nắng” ta phải quan tâm tới “ngộ độc thức ăn”. Ngộ độc thức ăn gây ra do vi khuẩn. Bệnh này phát sinh khoảng 70~90% vào mùa hè (tháng 6 đến tháng 8).

食中毒は、それを引き起こす元となる細菌やウイルスがついた食べ物を食べることによって起こります。食中毒になると、下痢や腹痛、発熱、吐き気などの症状が出ます。食中毒で死亡する場合もあるので、軽く考えてはいけません。

Ngộ độc thức ăn là việc ta ăn phải đồ ăn có vi khuẩn và virus mầm bệnh gây ra. Khi bị ngộ độc thức ăn thường có triệu chứng như tiêu chảy, đau bụng, phát sốt và buồn ói. Ngộ độc thức ăn có thể gây tử vong, do đó chúng ta không được coi thường bệnh này.

「細菌」によるものと「ウイルス」によるものとに別けられる食中毒ですが、夏に多いのは「細菌による食中毒」です。食中毒を起こす細菌(土の中や水、人や動物の皮膚や腸の中にいる)が、料理を作る途中や食品(特に肉類、魚類、貝類など)に付着したり、調理したものを暑い部屋に置いたままにすることで、細菌が増え、それを食べることによって食中毒になります。

Ngộ độc thức ăn có thể chia ra loại do “vi khuẩn” và loại do “virus”, nhưng mùa hè thường có nhiều ca “ngộ độc thức ăn do vi khuẩn”. Vi khuẩn gây ngộ độc thức ăn (nằm trong đất hay nước, trên da người hay động vật, hay trong ruột), có thể dính vào khi ta đang nấu ăn, hoặc trong thực phẩm (đặc biệt là trong thịt, cá hay các loại sò hến), hay khi để thức ăn bên ngoài phòng nóng không cất, làm vi khuẩn này tăng lên và ta ăn vào sẽ bị ngộ độc thức ăn.

食中毒危険度チェック Kiểm tra độ nguy hiểm của ngộ độc thức ăn

みなさんは、次のようなことはありませんか？ Các bạn có làm những việc sau đây không?

- ・食品を暑い台所に置きっぱなしにしている

Để nguyên thức ăn ngoài bếp nóng.

- ・食べ残しを冷蔵庫に入れず、テーブルの上に置きっぱなしにしている

Đồ ăn còn lại không cất tủ lạnh, để nguyên trên bàn ăn.

- ・手を洗わずに、料理をしている

Nấu ăn mà không rửa tay sạch.

- ・手を洗わずに、食事をしている

Không rửa tay trước khi ăn.

- ・賞味期限が数日切れたものを食べている

Ăn đồ ăn đã hết hạn vài ngày.

- ・台所が汚い

Bếp nấu để dơ.

「自分の国にいたときには大丈夫だったから」と思っていないですか？日本は高温多湿なので、油断大敵です。上の項目に一つでもチェックがあったらすぐに改善してください。

Bạn có nghĩ “khi ở trong nước mình đã không bị làm sao cả?” không ạ? Ở Nhật vì nóng và độ ẩm rất cao, do đó coi thường nó là vô cùng nguy hiểm. Nếu những điểm trên ứng với bạn dù chỉ 1 nội dung thì bạn hãy thay đổi cải thiện tình hình nhé.

食中毒の予防対策 Biện pháp phòng tránh ngộ độc thức ăn

食中毒を起こさないポイントとは、食中毒菌を「つけない、増やさない、やっつける」です。

CHÚ Ý để không xảy ra ngộ độc thức ăn là thực hiện việc “không dính vào, không làm tăng, diệt trừ” vi khuẩn gây ngộ độc.

食品を購入したら寄り道せず早く家に帰る

Khi mua thực phẩm tươi sống không nên rẽ ngang tất đầu đó mà nên đi sớm về nhà

購入した食品はすぐに冷蔵庫の中に入れる

Thực phẩm mua về cho ngay vào tủ lạnh

料理の前にはしっかりと手を洗う

Trước khi nấu ăn phải rửa tay thật kỹ

肉や魚、貝類はしっかりと火を通す

Thịt, cá hay đồ sò hến phải nấu nóng kỹ

残り物はラップをするかタッパーに入れ冷蔵庫で保存する

Đồ ăn còn lại nên bọc lại hoặc cho vào hộp cất tủ lạnh

調理器具(まな板、包丁)は綺麗な物を使う。まな板、包丁は使用したら洗い、乾燥させておく。ふきんなども同様に清潔にしておく

Luôn dùng dụng cụ nấu ăn (thớt, dao) sạch. Thớt, dao sau khi dùng xong phải rửa và làm khô. Khăn lau cũng vậy luôn giữ sạch, giặt phơi khô.

台所のシンクも綺麗に洗い清潔に保つ。食品が残っていると菌が増殖します。

Bồn rửa ở bếp cũng luôn giữ, rửa sạch sẽ. Khi thức ăn còn dư đọng trên bồn sẽ sinh sôi vi khuẩn.

食中毒になってしまったら Nếu chẳng may bị ngộ độc thức ăn

食中毒になると、下痢、腹痛、発熱、嘔吐などの症状がおこり、かなり辛く仕事にいけない状況になります。原因によって症状は様々であり、数日から2週間程度続きます。下痢や嘔吐が長時間続くことで、水分や電解質が体外へ出てしまうので、脱水症状になり症状が重くなります。ひどくなると死亡することもあります。食中毒の症状はカゼの症状とよく似ていることからカゼと間違われることがあります。

しかし、食後数時間後に症状が出た場合は食中毒を疑ってください。もし食中毒になってしまったら次のことに気をつけてください。

Khi bị ngộ độc thức ăn, sẽ có các triệu chứng như tiêu chảy, đau bụng, phát sốt và ói mửa, và có thể khá nặng nên khó đi làm được. Cũng tùy nguyên nhân mà tình trạng bệnh khác nhau, có thể chỉ bị vài ngày và cũng có thể tới hai tuần. Nếu trong

thời gian dài bị tiêu chảy và ói mửa sẽ làm cơ thể bị mất nước và chất điện giải làm bệnh nặng lên do mất nước. Có trường hợp nặng gây tử vong. Do triệu chứng ngộ độc thức ăn gần giống bị cảm nên dễ bị nhầm. Nhưng nếu chỉ sau khi ăn vài giờ mà phát bệnh thì bạn hãy chú ý có thể là ngộ độc thức ăn nhé. Chẳng may bị thì hãy thực hiện những việc sau.

下痢が続いた場合は下痢止めの薬を飲みたくなるかもしれませんが、市販の下痢止めなどを飲んでしまうと、食中毒の原因である細菌やウイルスを体内にとどめてしまうことになり、かえって症状を悪化させてしまいます。自己判断で市販薬を飲むのはやめて病院で受診してください。下記の症状がある場合は、要注意です。

Nếu tiêu chảy vẫn xảy ra và có thể bạn muốn uống ngay thuốc dừng tiêu chảy, tuy nhiên nếu uống thuốc dừng tiêu chảy mua ngoài hiệu thuốc thì có khả năng vi khuẩn hay virus gây ngộ độc vẫn còn nằm trong người bạn, sẽ dễ làm bệnh xấu đi. Do đó, bạn không nên tự đoán mà mua uống thuốc ngoài tiệm, hãy đi bệnh viện để khám nhé. Cần đặc biệt chú ý nếu có những triệu chứng sau.

下痢が1日に10回も続く Bị tiêu chảy liên tục độ 10 lần 1 ngày

血便がある Có máu trong phân

激しい嘔吐が続く Bị ói mửa nặng liên tục

強い腹痛がある Đau bụng dữ dội

発熱している Phát sốt

呼吸が苦しい Khó thở

同じ食品を食べても食中毒になる人とならない人がいます。それはどうしてでしょうか？ Dù ăn cùng đồ ăn nhưng có người bị ngộ độc có người không. Vì sao lại như vậy?

それは、その人の健康状態に関係しています。とても疲れていたり睡眠不足や食欲がなく体力(抵抗力)が弱っている人などは元気な人に比べ食中毒になりやすくなります。

日頃の健康管理にも気をつけてください。食中毒にならないための予防、健康管理のために規則正しい生活を送るよう心がけ、元気に夏を過ごしてください。

Bởi vì ngộ độc thức ăn có liên quan đến tình trạng sức khỏe của mỗi người. So với người khỏe mạnh thì người đang mệt mỏi, thiếu ngủ và không muốn ăn, hay thể lực yếu (sức đề kháng thấp) dễ bị ngộ độc thức ăn hơn. Hàng ngày các bạn hãy quản lý sức khỏe của mình tốt nhé.

Để phòng tránh việc ngộ độc thức ăn các bạn hãy chú ý sinh hoạt điều độ, đúng mực để quản lý tốt sức khỏe, và có một mùa hè thật vui khỏe nhé.